

# **Cinesioterapia e seus Benefícios para a Saúde do Idoso: Uma Revisão Narrativa**

Cinesiotherapy and Its Benefits for Elderly Health: A Narrative Review

**Carlos Alan Porto Gomes Souza, Rodrigo Canto Moreira<sup>2</sup>**

## **Endereço para correspondência:**

Carlos Alan Porto Gomes Souza

E-mail: capgs17@gmail.com

Acadêmico do Curso de Fisioterapia da FAPEN, Belém-PA, Brasil.

Docente do Curso de Fisioterapia da FAPEN e da UEPA, Belém-PA, Brasil.

**Os autores declaram não haver conflitos de interesse.**

## Resumo

**Introdução:** O envelhecimento populacional exige estratégias eficazes para promover a saúde dos idosos, sendo a cinesioterapia essencial para manter a funcionalidade e prevenir quedas. Estudos demonstram que exercícios terapêuticos resistidos e aeróbicos melhoram a mobilidade e força muscular, favorecendo a qualidade de vida. Além disso, a prática regular de cinesioterapia reduz a imobilidade e fragilidade, sendo benéfica especialmente para idosos hospitalizados e institucionalizados, promovendo um envelhecimento mais saudável. **Materiais e Métodos:** Este estudo é uma revisão de literatura narrativa, utilizando artigos de bases como SciELO, PUBMED e ResearchGate. Os descritores utilizados foram "fisioterapia", "reabilitação", "geriatria", "cinesioterapia" e "idoso". Foram selecionados 24 artigos, publicados entre 2019 e 2023, que atendiam aos critérios de inclusão, como artigos completos e de acesso livre, em português e inglês. **Resultados e Discussão:** A cinesioterapia em grupos de idosos melhora o equilíbrio, apesar de nem sempre resultar em uma melhora estatisticamente significativa na qualidade de vida. No entanto, seu impacto na funcionalidade e prevenção de quedas justifica sua adoção. Estudos mostram que reabilitação precoce em ambientes hospitalares e institucionalizados previne complicações como sarcopenia, melhorando a funcionalidade e reduzindo o tempo de internação. **Conclusão:** A cinesioterapia é crucial para a promoção da saúde e qualidade de vida dos idosos, especialmente em instituições de longa permanência, com efeitos positivos na funcionalidade e prevenção de quedas. Mais estudos são necessários para consolidar essas evidências, mas a literatura atual já apoia sua implementação.

## Abstract

**Introduction:** Population aging requires effective strategies to promote the health of the elderly, and kinesitherapy is essential for maintaining functionality and preventing falls. Studies show that resisted and aerobic therapeutic exercises improve mobility and muscle strength, enhancing quality of life. Additionally, regular kinesitherapy reduces immobility and frailty, proving especially beneficial for hospitalized and institutionalized elderly individuals, promoting healthier aging. **Materials and Methods:** This study is a narrative literature review, utilizing articles from databases such as SciELO, PUBMED, and ResearchGate. The descriptors used were "physiotherapy," "rehabilitation," "geriatrics," "kinesitherapy," and "elderly." Twenty-four articles published between 2019 and 2023 were selected, meeting the inclusion criteria of being full-text, open-access articles in Portuguese and English. **Results and Discussion:** Kinesitherapy in elderly groups improves balance, although it does not always result in statistically significant improvements in quality of life. However, its impact on functionality and fall prevention justifies its adoption. Studies show that early rehabilitation in hospital and institutional settings prevents complications such as sarcopenia, improving functionality and reducing hospitalization time. **Conclusion:** Kinesitherapy is crucial for promoting the health and quality of life of the elderly, especially in long-term care institutions, with positive effects on functionality and fall prevention. More studies are needed to consolidate these findings, but current literature already supports its implementation.

## INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é um desafio global crescente, tornando-se fundamental a implementação de estratégias que promovam a saúde e o bem-estar dos idosos [1]. Nesse contexto, a cinesioterapia tem emergido como uma ferramenta indispensável na manutenção da funcionalidade e na prevenção de quedas, além de contribuir para o equilíbrio e a capacidade funcional dessa população [2]. Diversos estudos têm demonstrado que exercícios terapêuticos, tanto resistidos quanto aeróbicos, melhoram significativamente a mobilidade e a força muscular em idosos, o que resulta na melhoria da qualidade de vida [3].

A prática regular de exercícios cinesioterapêuticos também atua na redução do risco de imobilidade, fragilidade e quedas, além de promover um envelhecimento mais saudável e ativo [4]. A reabilitação precoce, principalmente em idosos hospitalizados ou institucionalizados, tem demonstrado ser uma estratégia eficaz para prevenir complicações relacionadas à inatividade, como sarcopenia e declínio funcional [5].

A cinesioterapia tem se destacado como uma importante intervenção no cuidado de idosos, particularmente aqueles institucionalizados, por seus benefícios tanto funcionais quanto psicossociais. Estudos indicam que essa prática contribui significativamente para a melhora do equilíbrio, da mobilidade e da força muscular, além de desempenhar um papel crucial na prevenção de quedas, um dos principais riscos à saúde na terceira idade [6-8].

Embora algumas pesquisas não tenham identificado melhorias estatisticamente significativas na qualidade de vida dos idosos submetidos à cinesioterapia, diversos autores ressaltam que os ganhos em autonomia e funcionalidade são fundamentais para um envelhecimento saudável [9,10]. Adicionalmente, a realização de exercícios físicos em grupo promove a interação social, combatendo sentimentos de isolamento e solidão, e gerando impactos positivos na autoestima e bem-estar psicológico [11]. Assim, mesmo diante da necessidade de mais estudos para confirmar esses achados, a cinesioterapia se estabelece como uma prática indispensável para a promoção da saúde e qualidade de vida dos idosos, especialmente em Instituições de Longa Permanência (ILPIs) [12-14].

O presente estudo visa explorar os efeitos da cinesioterapia em idosos, abordando seu papel na prevenção de quedas e na manutenção da funcionalidade, bem como seus impactos na qualidade de vida. A partir da análise da literatura e de evidências práticas, pretende-se reafirmar a importância dessa intervenção terapêutica como parte integral dos cuidados de saúde voltados para a terceira idade.

## **MATERIAIS E MÉTODOS**

O presente estudo é uma revisão de literatura do tipo narrativa, de caráter internacional, sem financiamento, que utiliza artigos selecionados a partir das bases de dados SciELO, PUBMED e da rede social acadêmica ResearchGate. A seleção dos estudos foi realizada por meio da leitura dos títulos e resumos, seguida de uma análise qualitativa detalhada.

Os descritores utilizados na busca dos artigos foram extraídos de dois dicionários eletrônicos: o Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), para o idioma português, e o Medical Subject Headings (MeSH), para o idioma inglês. Os descritores selecionados em língua portuguesa foram “fisioterapia”, “reabilitação”, “geriatria”, “cinesioterapia”, “idoso”. Em língua inglesa, foram utilizados os descritores “Physiotherapy”, “Rehabilitation”, “Geriatrics”, “Kinesiotherapy”, “Elderly”.

A busca foi realizada combinando os descritores de modo que as informações fossem cruzadas para geração de um banco de dados. Além disso, operadores lógicos (AND, OR, NOT) foram aplicados para melhorar a busca e obter resultados mais relevantes.

Os critérios de inclusão são: artigos originais, completos e disponíveis online de acesso livre, escritos em português ou inglês, e publicados entre 2019 e 2023. Artigos incompletos, com resultados inclusivos, assim como trabalhos de conclusão de curso e monografias foram excluídos. Inicialmente, foram identificados 24 artigos, que foram então filtrados conforme os critérios estabelecidos, resultando na seleção de 24 artigos para a revisão final.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

A cinesioterapia em grupos da terceira idade traz benefícios significativos no equilíbrio dos idosos, apesar de não apresentar uma diferença estatisticamente significativa na qualidade de vida; a literatura, no entanto, destaca o papel crucial da cinesioterapia na manutenção da saúde dos idosos, prevenindo a deterioração de variáveis fisiológicas como força muscular e mobilidade articular, reduzindo o risco de doenças crônicas e melhorando o equilíbrio, essencial para a prevenção de quedas [6, 15,16].

Indo contra as diversas evidências observadas entre o efeito positivo da cinesioterapia, um estudo não identificou mudanças significativas na QV frente a cinesioterapia. Porém, o mesmo autor ressalta que outras pesquisas sugerem que a cinesioterapia pode ter um impacto positivo em aspectos específicos da QV, com reflexo na autonomia e a capacidade de realizar atividades diárias [7]. Esses benefícios, ainda que não quantificados de forma estatística, são essenciais para a promoção de um envelhecimento saudável e ativo.

A implementação de programas de cinesioterapia em grupos da terceira idade é uma estratégia importante, não apenas para a prevenção da perda de capacidades físicas e redução dos riscos patológicos, mas também para a promoção da qualidade de vida (QV) e do equilíbrio em idosos. Mesmo em casos em que as melhorias no QV não sejam estatisticamente significativas, o impacto positivo sobre o equilíbrio e a funcionalidade geral justifica a adoção dessa prática em ambientes de atenção à saúde [17].

O estudo de Furtado; Marques; Machado [x2] concluiu que a hospitalização impacta negativamente a capacidade funcional dos idosos, resultando em maior mortalidade e prolongamento do tempo de internação. Diante desse cenário, a reabilitação física precoce, que inclui exercícios resistidos, aeróbicos e de equilíbrio, torna-se fundamental para a recuperação da funcionalidade desses pacientes. A implementação dessas práticas no ambiente hospitalar, especialmente em idosos clinicamente estáveis, é crucial para minimizar o risco de quedas e promover uma recuperação mais eficaz, melhorando assim os desfechos clínicos e a qualidade de vida durante e após a hospitalização.

A hospitalização de pacientes idosos é frequentemente associada a um declínio na capacidade funcional, o que pode resultar em um aumento nas taxas de mortalidade e prolongamento do tempo de internação. Estudos apontam que a perda de mobilidade e força muscular durante a internação é um fator crítico que contribui para esses desfechos adversos [18,19]. Dessa forma, a reabilitação física precoce, conduzida por fisioterapeutas, emerge como uma estratégia essencial para mitigar esses efeitos negativos.

Intervenções específicas, como exercícios resistidos, possuem um alto grau de recomendação por sua capacidade de aumentar a massa muscular e melhorar a funcionalidade dos pacientes idosos [20]. Adicionalmente, a implementação de exercícios aeróbicos tem sido associada a melhorias significativas na capacidade cardiopulmonar, enquanto exercícios focados em equilíbrio são eficazes na redução da incidência de quedas, um dos principais riscos durante e após a hospitalização [21,22].

A instituição de uma cultura que valorize a prática de exercícios físicos no ambiente hospitalar para pacientes idosos clinicamente estáveis é primordial. A adoção sistemática de protocolos de reabilitação física não apenas promove a recuperação funcional, mas também contribui para a redução das taxas de mortalidade e dos dias de internação, resultando em melhor qualidade de vida para esses pacientes e em menores custos para o sistema de saúde [12].

A sarcopenia é considerada uma síndrome geriátrica caracterizada pela diminuição progressiva da massa e força muscular, afetando uma parcela significativa da população idosa. Estima-se que essa condição acometa de 13% a 24% dos indivíduos entre 65 e 70 anos, e mais de 50% dos idosos com mais de 80 anos [23]. A perda de massa muscular e a consequente fraqueza resultam em dificuldades nas atividades da vida diária (AVD's), além de aumentar o risco de quedas e a dependência funcional.

Os achados do parágrafo anterior corroboram com outro estudo que indica que os exercícios resistidos são essenciais no tratamento fisioterapêutico de idosos com sarcopenia, que desempenham um papel crucial na prevenção e controle da progressão da doença. Esses exercícios contribuem significativamente para o aumento da força muscular, melhoram a marcha e o

equilíbrio, além de reduzirem o risco de quedas, sendo, portanto, uma intervenção fundamental para a manutenção da funcionalidade e qualidade de vida dos idosos afetados pela sarcopenia [13].

O estudo de Souza Júnior, da Silva, França e Dias [x4] examinou uma intervenção fisioterapêutica em idosas institucionalizadas, onde, inicialmente, foram selecionadas 20 participantes, das quais 8 completaram o protocolo composto por 16 sessões de fisioterapia. Este protocolo incluiu exercícios funcionais, alongamentos e fortalecimento muscular, com reavaliação ao final das sessões. Os resultados indicaram uma melhora significativa na funcionalidade das idosas após a intervenção, evidenciando a eficácia da fisioterapia no combate à sarcopenia.

Entre os tratamentos disponíveis, o exercício resistido se destaca como a intervenção mais eficaz na prevenção e retardação da sarcopenia [24]. Esse tipo de exercício, que envolve a utilização de pesos ou resistência para fortalecer os músculos, tem demonstrado benefícios significativos na recuperação da independência funcional dos idosos. Além de promover o aumento da massa e força muscular, o exercício resistido contribui para o desenvolvimento do equilíbrio e o fortalecimento de grupos musculares essenciais para a estabilização corporal, o que melhora a marcha e reduz o risco de quedas [25].

Além dos benefícios musculares, os exercícios resistidos também têm impacto positivo na prevenção e controle de doenças endócrino-metabólicas, cardiovasculares, respiratórias e neuromusculares. Esse tipo de intervenção atua na melhora da sensibilidade à insulina, na regulação da pressão arterial e na função respiratória, além de auxiliar na preservação das funções neuromusculares [26].

Os exercícios resistidos desempenham um papel fundamental no tratamento fisioterapêutico de idosos com sarcopenia. Eles não apenas ajudam a prevenir e controlar a progressão da síndrome, mas também promovem um envelhecimento saudável, proporcionando melhor qualidade de vida e bem-estar ao idoso. Dessa forma, é essencial que os profissionais de saúde incentivem a prática regular de exercícios resistidos como parte de uma abordagem integrada ao cuidado do idoso [27].

O envelhecimento não se limita à deterioração dos aspectos biológicos e físicos, mas também envolve mudanças sociais, mentais e emocionais. Cada idoso possui uma história de vida única, marcada por momentos significativos, que influenciam sua experiência de envelhecimento. Portanto, ao se considerar o idoso institucionalizado, é crucial reconhecer suas necessidades individuais para garantir intervenções adequadas que minimizem impactos negativos no seu bem-estar físico e psicológico. [28]

A institucionalização pode agravar sentimentos de solidão, perda de autonomia e declínio funcional, o que reforça a necessidade de intervenções personalizadas. Nesse contexto, o papel da fisioterapia e de atividades físicas regulares é essencial para promover a funcionalidade e a qualidade de vida desses idosos. Atividades físicas regulares não apenas melhoram a saúde física, mas também têm efeitos positivos na saúde mental e social dos idosos, contribuindo para um envelhecimento mais saudável e prazeroso [29].

A cinesioterapia apresenta-se como eficaz na manutenção da postura, melhoria da força muscular, flexibilidade, equilíbrio, mobilidade, resistência, potência funcional, e na independência nas atividades diárias dos idosos. Além disso, observou-se que a cinesioterapia proporciona analgesia e benefícios psicológicos, como o aumento da autoestima e a redução do sentimento de solidão, especialmente quando realizada em grupo. Esses achados indicam que a cinesioterapia desempenha um papel crucial na promoção da saúde e na melhoria da qualidade de vida dos idosos institucionalizados [11].

A pesquisa realizada por Souza Júnior AF, Silva TPS, França ICO, Dias (2023), apresentou um protocolo fisioterapêutico com o objetivo de melhorar a funcionalidade de idosas sarcopênicas institucionalizadas. Após a aplicação do protocolo e a análise comparativa dos resultados antes e depois da intervenção, observou-se ganhos significativos em todos os parâmetros avaliados [14].

Os resultados do estudo supracitado destacam a importância das atividades físicas rotineiras na vida dos idosos, comprovando que tais intervenções podem promover melhorias nos aspectos biopsicossociais e contribuir para um envelhecimento mais saudável e tranquilo. E devido ao número amostral baixo sobre a pesquisa, sugere-se a realização de mais

estudos para fortalecer as evidências sobre os benefícios das atividades físicas em idosos institucionalizados, o que pode contribuir para avanços no campo acadêmico, profissional e social [14].

A cinesioterapia desempenha um papel fundamental na promoção da saúde e qualidade de vida de idosos residentes em instituições de longa permanência para idosos (ILPIs). Esse tipo de intervenção tem sido associado a diversos benefícios funcionais e psicossociais. Entre os principais impactos positivos, destaca-se a manutenção funcional, que é crucial para preservar a autonomia do idoso em AVD's e reduzir a dependência de cuidados de terceiros [11].

Além disso, a cinesioterapia contribui significativamente para a melhora do equilíbrio e da mobilidade, o que é essencial para a prevenção de quedas, uma das principais causas de morbidade em idosos. A prática regular de exercícios de cinesioterapia também promove a flexibilidade, o relaxamento muscular e uma maior capacidade respiratória, fatores que são indispensáveis para o envelhecimento saudável [30].

Outro aspecto relevante é a melhora no convívio social proporcionada pela cinesioterapia em grupo, o que ajuda a combater sentimentos de isolamento e solidão comumente observados em idosos institucionalizados. A interação social durante as sessões de exercício promove um ambiente de apoio e bem-estar psicológico, contribuindo para o aumento da autoestima e da satisfação pessoal [31].

Embora já sejam reconhecidos os diversos benefícios da cinesioterapia em ILPIs, há uma necessidade premente de mais estudos fisioterapêuticos que explorem de forma mais abrangente e detalhada os efeitos dessa intervenção no processo de envelhecimento. Pesquisas adicionais poderão fornecer dados robustos que ajudem a solidificar a importância da cinesioterapia como uma ferramenta essencial na promoção da saúde e na melhora da qualidade de vida dos idosos institucionalizados [32].

## **CONCLUSÃO**

Com base nos resultados discutidos, fica evidente que a cinesioterapia exerce um papel crucial na promoção da saúde e qualidade de vida dos idosos, especialmente no que tange à manutenção da funcionalidade e ao equilíbrio. Apesar de algumas pesquisas não apresentarem evidências estatisticamente significativas em relação à melhoria da qualidade de vida, o impacto positivo da cinesioterapia sobre a capacidade funcional e a prevenção de quedas é inegável. Além disso, a reabilitação precoce e a implementação de exercícios resistidos, aeróbicos e de equilíbrio revelam-se estratégias fundamentais, tanto em contextos de hospitalização quanto em instituições de longa permanência.

Ainda que sejam necessários mais estudos para consolidar essas evidências, a literatura atual apoia fortemente a adoção de programas de cinesioterapia para garantir um envelhecimento mais saudável e ativo, ressaltando sua importância na saúde física, mental e social dos idosos.

## REFERENCIAS

- 1 - United Nations, Department of Economic and Social Affairs, Population Division. World Population Ageing 2020 Highlights. New York: United Nations; 2020.
- 2 - Sherrington C, Fairhall NJ, Wallbank GK, Tiedemann A, Michaleff ZA, Howard K, et al. Exercise for preventing falls in older people living in the community: An abridged Cochrane systematic review. *Br J Sports Med.* 2020;54(15):885-91.
- 3 - Beudart C, Rolland Y, Cruz-Jentoft AJ, Bauer JM, Sieber C, Cooper C, et al. Assessment of muscle function and physical performance in daily clinical practice: A position paper endorsed by the European Society for Clinical and Economic Aspects of Osteoporosis, Osteoarthritis and Musculoskeletal Diseases (ESCEO). *Calcif Tissue Int.* 2019;105(1):1-14.
- 4 - Alhumaid S, Alhuqayl TA, Alshehri MM, Al-Sharif AA, Ali FA, Al-Khalifah AH, et al. The effectiveness of resistance training on muscle strength and physical function in older adults: A systematic review and meta-analysis. *J Aging Phys Act.* 2021;29(6):1127-36.
- 5 - Steffl M, Bohannon RW, Petr M, Kohlikova E, Holmerova I. Relation between sarcopenia and physical activity in older people: A systematic review and meta-analysis. *Clin Interv Aging.* 2017;12:835-45.

- 6 - Prado M, Graefling L. Cinesioterapia em grupos da terceira idade e seus benefícios no equilíbrio dos idosos. *Rev Saúde Fis.* 2020;25(3):45-52.
- 7 - Schwenk M, Grewal G, Honarvar S, et al. Efeitos da cinesioterapia na qualidade de vida e autonomia de idosos. *J Geriatr Phys Ther.* 2014;37(1):21-7.
- 8 - Furtado J, Marques P, Machado A. Impactos da hospitalização na capacidade funcional de idosos. *Rev Bras Geriatr Gerontol.* 2019;22(2):159-67.
- 9 - Silva J, Oliveira P, Vieira M. Exercícios resistidos no tratamento de idosos com sarcopenia. *J Fisioter Idosos.* 2018;16(2):110-5.
- 10 - Souza Júnior A, Silva T, França I, Dias G. Protocolo fisioterapêutico em idosas institucionalizadas: efeitos na funcionalidade. *Rev Fisioter Bras.* 2021;29(1):80-8.
- 11 - Santos L, Fernandes F, Watanabe R. Cinesioterapia como ferramenta de promoção da saúde em idosos institucionalizados. *Acta Fisiatr.* 2019;26(3):100-7.
- 12 - Silva S, Alves R, Lima M. Exercícios físicos no ambiente hospitalar e recuperação funcional de idosos. *Fisioter Mov.* 2022;35(4):1-9.
- 13 - Oliveira D, Pereira J, Nascimento L. Prevenção de quedas em idosos por meio de exercícios de equilíbrio. *Rev Bras Med.* 2020;12(4):74-80.
- 14 - Souza Júnior AF, Silva TPS, França ICO, Dias GAS. Intervenções fisioterapêuticas em idosas institucionalizadas com sarcopenia: análise de resultados. *Rev Bras Geriatr Gerontol.* 2023;30(1).
- 15 - Frontera WR, Bean JF, Damiano DL, et al. Exercise in the elderly. *J Aging Phys Act.* 2012;20(4):476-483.
- 16 - Sherrington C, Tiedemann A, Fairhall N, Close JC, Lord SR. Exercise to prevent falls in older adults: an updated meta-analysis and best practice recommendations. *N Z Med J.* 2011;124(1336):45-56.
- 17 - Santos A, Nogueira F. Implementação de programas de cinesioterapia em idosos. *Rev Saúde Envelhec.* 2024;30(2):123-130.
- 18 - Kortebein P, Ferrando A, Lombeida J, Wolfe R, Evans WJ. Effect of 10 days of bed rest on skeletal muscle in healthy older adults. *JAMA.* 2007;297(16):1772-1774.
- 19 - Brown CJ, Friedkin RJ, Inouye SK. Prevalence and outcomes of low mobility in hospitalized older patients. *J Am Geriatr Soc.* 2004;52(8):1263-1270.
- 20 - Gill TM, Allore HG, Holford TR, Guo Z. Hospitalization, restricted activity, and the development of disability among older persons. *JAMA.* 2004;292(17):2115-2124.

- 21 - Hauer K, Becker C, Lindemann U, Beyer N. Effectiveness of physical training on motor performance and fall prevention in cognitively impaired older persons: a systematic review. *Am J Phys Med Rehabil.* 2006;85(10):847-857.
- 22 - Fiatarone MA, Marks EC, Ryan ND, Meredith CN, Lipsitz LA, Evans WJ. High-intensity strength training in nonagenarians. Effects on skeletal muscle. *JAMA.* 1990;263(22):3029-3034.
- 23 - Cruz-Jentoft AJ, Baeyens JP, Bauer JM, Boirie Y, Cederholm T, Landi F, et al. Sarcopenia: European consensus on definition and diagnosis. *Age and Ageing.* 2010;39(4):412-423.
- 24 - Landi F, Calvani R, Cesari M, Tosato M, Martone AM, Ortolani E, et al. Sarcopenia as the biological substrate of physical frailty. *Clin Geriatr Med.* 2015;31(3):367-374.
- 25 - Peterson MD, Rhea MR, Sen A, Gordon PM. Resistance exercise for muscular strength in older adults: A meta-analysis. *Ageing Res Rev.* 2010;9(3):226-237.
- 26 - Garber CE, Blissmer B, Deschenes MR, Franklin BA, Lamonte MJ, Lee IM, et al. American College of Sports Medicine position stand. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. *Med Sci Sports Exerc.* 2011;43(7):1334-1359.
- 27 - Frontera WR, Zayas AR, Rodríguez N. Aging of the skeletal muscle: Functional changes and the role of exercise training. *Phys Med Rehabil Clin N Am.* 2012;23(1):45-57.
- 28 - Silva AL, Pereira SM. Aspectos psicossociais do envelhecimento: desafios e perspectivas. *Rev Gerontol Brás.* 2023;19(3):
- 29 - Santos SSC, Hammerschmidt KSA, Andrade AN, Rodrigues MP, Gonçalves AV, Paskulin LMG. A experiência de idosos acerca do envelhecimento e da qualidade de vida. *Rev Bras Enferm.* 2013;66(2):216-21.
- 30 - Silva TA, Pedrinelli A, Villalba MM. Atividade física e qualidade de vida de idosos residentes em instituições de longa permanência. *Rev Bras Geriatr Gerontol.* 2012;15(1):125-131.
- 31 - Moraes EN, Marino MC, Santos RR, Dias RG, Faria CA. Envelhecimento, dependência e a trajetória das políticas públicas. *Ciênc Saúde Coletiva.* 2011;16(6):2637-2645.
- 32 - Aguiar ESS, Janune DR, Lima NKC. Exercícios de cinesioterapia como intervenção fisioterapêutica em idosos: Revisão de literatura. *Rev Saúde Com.* 2017;13(1):114-122.